

# Ayudando a los Estudiantes a Aprender

Consejos que las Familias Pueden Usar para Ayudar a los Estudiantes a Salir Mejor en la Escuela



Mayo 2023

Dwight D. Eisenhower Middle School

## Respalde la autonomía en desarrollo de su estudiante de intermedia

La *autonomía* es la capacidad para pensar por uno mismo, tomar decisiones y actuar de manera independiente. Los estudiantes de intermedia anhelan dar ese paso hacia la adultez, y la autonomía responsable conduce a un mayor logro académico, una mayor autoestima y a menos depresión.

El desarrollo de la autonomía responsable se produce con el tiempo. Para apoyar el proceso:



- **Hable sobre el año escolar** con su estudiante de intermedia. ¿Qué cree su hijo que salió bien? ¿Qué desearía hacer de manera diferente el año próximo? Anímelo a pedirles a los maestros que sugieran estrategias para mejorar.
- **Involucre a su estudiante al hacer planes** para el verano. ¿Cómo quiere pasar el tiempo? ¿De qué manera se ajustan esas ideas a los planes familiares?
- **Sugíerale que se ofrezca como voluntario** en una causa que le importe. Ayúdelo a investigar oportunidades que coincidan con esos intereses.
- **Establezca pautas razonables** para la vida social de su hijo. En ese marco, dele a su hijo la libertad de desarrollar y navegar las relaciones sin que usted lo dirija. Antes de darle consejos, espere a que se los pida.
- **Hable con su hijo** sobre los acontecimientos actuales. Pídale su opinión y téngala en cuenta antes de compartir la suya. Dígale que siempre le interesan las ideas de su hijo, esté de acuerdo o no con ellas.



## Dé una lección de matemáticas bursátiles

Tener mucho dinero para comprar lo que quieren es un objetivo común de los escolares de intermedia. El siguiente es un juego para convertir el interés de su hijo por el dinero en una comprensión más profunda de la inversión y del funcionamiento del mercado de valores.

1. **Explique que las acciones** son partes de una empresa. El valor puede subir o bajar dependiendo de cuántas personas quieren comprarlas o venderlas.
2. **Muéstrele a su hijo** dónde se cotizan las acciones en internet.
3. **Explíquelo que,** después de vender 100 partes de una acción de \$10, su hijo tendría \$1000 en acciones. Pero si el valor de la acción aumenta a \$11, su hijo tendría \$1100
- en acciones. Si baja a \$9, el valor de la inversión disminuye a \$900.
4. **Diga una cantidad** de dinero ficticia y permita que su hijo decida qué acciones "comprar" con ese dinero.
5. **Dígale a su hijo** que haga un seguimiento del valor de las acciones durante un mes. Todos los días, su hijo podría anotar los precios y calcular cuánto dinero ha ganado o perdido con la inversión.

## Destínele tiempo al ejercicio

Cuando los estudiantes están estresados, es más difícil para ellos dar lo mejor de sí mismos. Se ha demostrado que el ejercicio diario ayuda a los niños a sentirse más felices, mantener la calma, agudizar la memoria y desarrollar la confianza en sí mismos. Ayude a su hijo a hacer una hora de ejercicio por día.



Sentirse físicamente en control podría ayudarlo a tener el control del estudio también.

Fuente: "Exercise and stress: Get moving to manage stress," Mayo Foundation for Medical Education and Research.

## Escoja las palabras con cuidado

Asuma que su hijo está escuchando cuando hable, incluso si no parece ser así. Los estudiantes de intermedia agudizan el oído cuando oyen sus nombres y son lo bastante maduros para notar el tono de su voz. Si es posible que lo pueda oír, evite hacer comentarios negativos sobre su hijo a otros.

## Lean unas 'películas mentales'

¿Recuerda su hijo todos los detalles de todas las películas de Marvel, pero nada sobre las lecturas asignadas para la escuela? Demuéstrele cómo convertir la lectura en "películas mentales".



1. **Escoja un poema** o un cuento que esté lleno de lenguaje descriptivo, como "El cuervo" de Edgar Allan Poe.
2. **Busque imágenes en internet** que preparen la escena y muéstrselas a su hijo (la casa de Poe en Baltimore es un museo).
3. **Lea el texto en voz alta.** Pídale a su hijo que imagine y describa cómo sería una película sobre el poema.

Anime a su hijo a intentar este mismo enfoque con las lecturas asignadas.

Fuente: D. Wilson y M. Conyers, "Brain Movies: When Readers Can Picture It, They Understand It," Edutopia.



## Mi hijo está preocupado por el próximo año. ¿Cómo lo ayudo?

**P:** A mi hijo de octavo grado le agrada la escuela intermedia, pero parece abrumarlo la idea de comenzar la escuela secundaria en el otoño. ¿Qué puedo hacer para que la transición sea más fácil?

**R:** Pasar a la escuela secundaria es un gran paso. Y si bien no puede garantizar que no habrá algunos tropezones en el camino, usted *puede* ayudar a su hijo a prepararse para este cambio.



Estas son algunas de las cosas que puede hacer este verano:

- **Escuche con atención** cuando su hijo hable sobre sus preocupaciones sobre la escuela secundaria. Haga preguntas para ayudarlo a identificar problemas específicos. Podría enterarse de que su hijo está más preocupado por perderse o que se metan con él por ser el más pequeño que por el aumento de la carga de trabajo, como usted pensaba.
- **Ayude a su hijo** a fortalecer las habilidades de administración del tiempo. Es cierto que la escuela secundaria suele implicar una mayor cantidad de trabajo y más compromisos. Consiga un calendario o una agenda (o permita que su hijo descargue una aplicación) y anímelo a practicar cómo usarla para llevar un registro de las citas y las actividades durante el verano.
- **Familiarícese** con la escuela secundaria. Llame y pregunte si su hijo puede hacer un recorrido u obtener un mapa del edificio. Lean el sitio web de la escuela juntos. ¿Qué actividades les dan la bienvenida a los estudiantes de primer año?
- **Póngase en contacto** con un estudiante que esté cursando noveno grado. Escuchar de primera mano cómo es el paso a la escuela secundaria podría disipar los miedos de su hijo.



## ¿Minimiza los riesgos sanitarios del verano?

El verano es el mejor momento para divertirse y también para asumir riesgos, especialmente para los estudiantes de intermedia, que no siempre están a la vista de un adulto. ¿Está asegurándose de que su hijo tome precauciones básicas? Responda *sí* o *no* a continuación:

1. **¿Comenta** los riesgos sanitarios actuales de la comunidad con el médico de su hijo y sigue las recomendaciones médicas?
2. **¿Insiste** que su hijo se ponga protección solar antes de ir afuera?
3. **¿Le recuerda** a su hijo que debe lavarse las manos con frecuencia?
4. **¿Anima** a su hijo a beber mucha agua mientras trabaja, juega o hace ejercicio en días de calor?
5. **¿Considera** la madurez de su hijo antes de asignarle tareas, como cortar el césped con un tractor?

### ¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está listo para ayudar a su hijo a pasar un verano saludable. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea.

"No podemos proteger a nuestros hijos de la vida. Por lo tanto, es esencial que los preparemos para ella".  
—Rudolf Dreikurs

## Prepárese para un final sólido

Las últimas semanas de escuela son tan importantes como el resto. Para ayudar a su hijo a mantenerse motivado para aprender:

- **Deje claro** que usted espera que dé lo mejor de sí hasta el último día. Hable sobre las consecuencias de eludir trabajos y faltar a clase.
- **Expresé interés** en el trabajo escolar. Pregunte sobre los debates en clase. Muestre que todavía le importa lo que está aprendiendo su hijo.
- **Mantenga las rutinas.** Si los días más largos hacen que su hijo posponga cada vez más los trabajos escolares, ayúdelo a retomarlos. Las mañanas comienzan siempre a la misma hora, y su hijo necesita dormir para concentrarse durante las clases.

## Razones divertidas para escribir

Este verano, ayude a su hijo a aprender dos cosas sobre la escritura. Primero, hay un propósito detrás de la escritura. Segundo, ¡puede ser muy divertida! Anime a su hijo a escribir:



- **Una trivia de preguntas** sobre uno de sus temas favoritos. Esto permitirá que su hijo demuestre lo que sabe.
- **Listas cortas** y divertidas como *Siete cosas que deberían saber los estudiantes de séptimo grado* o *Las cinco mejores películas sobre perros de todos los tiempos*. Para que lo tomen en serio, su hijo deberá justificar su elección.
- **Reseñas en línea** de empresas o productos. Dar una devolución es un motivo para escribir.

## Equilibre el uso de pantallas

Para muchos niños, el verano significa usar las pantallas más tiempo. Pero la clave para que el uso de pantallas se mantenga positivo es el equilibrio. Es posible que a los estudiantes les agrade socializar con amigos por redes sociales, pero también necesitan las interacciones cara a cara. Necesitan tiempo libre de pantallas para asumir nuevas responsabilidades y explorar nuevos intereses además de tiempo para relajarse con una película. Y necesitan aire fresco para hacer ejercicio y evitar problemas de salud asociados con el sedentarismo frente a las pantallas.

## Ayudando a los Estudiantes a Aprender™

Publicado en inglés y español, de septiembre a mayo.

Editora Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Alison McLean.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Copyright © 2023, The Parent Institute®,

una división de PaperClip Media, Inc.

P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474

1-800-756-5525 • www.parent-institute.com